

여성건강 민간요법

가지꽃 가루 내서 먹으면 부작용 없이 피임

1950~60년대 보릿고개가 있던 시절만 해도 가난한 시골 여성이 결혼을 하는 데 필수적으로 갖춰야 할 여건 중의 하나는 '백 가지 이상의 식용 야생화 이름을 아는 것'이었다고 한다. 흉년이라도 들어 먹을 것이 없을 때는 산에 가서 풀이라도 뜯어와 죽을 쑤어야 하는데 산에 들에 피어 있다고 다 먹을 수 있는 건 아니기 때문에 먹을 수 있는 풀을 구별해 낼 줄 아는 지식은 얼마간의 식량에 비길 바가 아니었다. 몸에 탈이 나면 자궁축을 강구해야 했는데 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 약초로 병을 치유하던 민간요법은 이렇게 전해 내려오던 것이다. 이 가운데 많은 부분은 오랜 임상상을 통해 그 효능이 입증되고 한방에 흡수되기도 했다. 환경이 오염되면서 그 소중한 풀들이 더러는 멸종되기도 하고 남아있더라도 약효가 예전 같지는



않지만 여성건강과 관련된 민간요법 몇가지를 알아본다.

봉선화 씨 이용한 자연피임법

기구를 이용한 것이든 먹는 약이든 안전한 피임약이 없다. 그러나 자연피임법은 부작용이 없다.

가지의 잎 옆에서 피어 나는 옅은 자주빛의 통꽃 중에서 만개하지 않은 것 14개를

따서 말린 후에, 기와에 놓고 노랑게 구워 가루를 만들어 월경 후 1~7일 내에 매일 공복 상태에서 청주와 함께 먹는다. 이것이 1회용인데 주의할 것은 복용할 때 가지를 먹으면 효과가 없게 된다는 것. 또 다른 방법으로는 후박 5g, 복숭아씨, 잇꽃을 각각 3g씩 3백ml의 술에 넣고 절반이 될 때까지 달인 다음 하루 3번에 나누어 빈속에 먹는다. 봉선화씨를 이용하는 방법도

있다. 익은 봉선화씨 9g을 물에 달여 월경이 끝난 다음부터 5일 동안 수시로 차대신 마신다. 자궁긴장도를 높이고 수축을 빠르게 하며 배란억제, 난소 위축 작용을 해서 수태가 되지 않도록 한다.

젖 잘 돌게 하려면 참깨 볶아 먹어야

아기와 산모의 건강을 위해 모유를 먹이고 싶어도 젖이 잘 돌지 않아 분유를 먹이는 경우가 많다. 산모가 젖이 모자랄 때는 참깨나 검은깨를 볶아 잘 으개서 매일 세번씩 식후에 큰 숟가락 하나를 먹는다. 이때 그냥 먹지 말고 소금과 함께 뜨거운 물에 타서 마시면 좋다. 또 가물치나 잉어를 고아서 먹어도 좋고 콩과 배추로 국을 끓여 먹어도 좋다. 단유를 시키고 싶을 때는 엿기름을 삶아서 먹거나 인삼 잔뿌리를 삶아 먹으면 젖이 나오지 않는다.

기미엔 꽃감맛사지

달걀 3개를 깨서 흰자위만 술 1백ml에 담고 뚜껑을 잘 막아서 4~7일 동안 두었다가 하루에 여러번 기미에 바르면 그 부위의 색소가 점점 옅어진다. 또 잘 여문 분꽃씨 10알을 보드랍게 가루내어 우유 3술갈에 섞어 자기 전에 기미에 바른다. 꽃감을 이용

한 방법도 있다. 꽃감 살을 곱썩하게 개어 자기 전에 기미에 바르고 잔 뒤에 아침에 씻어 내는 것을 반복하면 색소가 점차 없어진다. 신선한 오이를 자르면 쓴맛이 나는 진이 생기는 부위가 있다. 한번에 5~10분씩 아침과 자기 전에 이 부분을 얼굴에 대고 문지르며 찜질을 하면 주근깨가 없어진다. <최창희 기자>